

**midi**tonus

POUR VOTRE SANTE, **BOUGEZ!**

**PROGRAMME**

# PRINTEMPS

**2024**

**10 COURS POUR 60.-**

**La Chaux-de-Fonds // Le Locle**

Inscription du 19 février au 3 mars 2024

Début des cours : 11 mars 2024

[www.chaux-de-fonds.ch/sports/activites-sportives/midi-tonus](http://www.chaux-de-fonds.ch/sports/activites-sportives/midi-tonus)  
[www.leloclle.ch/loisirs-manifestations/loisirs-et-sports/midi-tonus/](http://www.leloclle.ch/loisirs-manifestations/loisirs-et-sports/midi-tonus/)



La Chaux-de-Fonds  
MÉTROPOLITAIN

## CONDITIONS GÉNÉRALES

### 1. Inscription

- 1.1 L'inscription est définitive dès l'enregistrement du paiement.
- 1.2 La reconduction d'une inscription dans la même activité n'est pas possible.

### 2. L'organisateur des activités se réserve le droit de :

- 2.1 Renoncer à organiser des cours tout en remboursant le forfait versé.
- 2.2 Exclure des participant(e)s aux cours, en remboursant le forfait versé au prorata des leçons suivies.

### 3. Désistement / Remboursement

- 3.1 Tout désistement doit être annoncé par écrit uniquement auprès de l'organisateur des activités.
- 3.2 Les désistements sans frais peuvent être pris en compte jusqu'à 5 jours ouvrables avant le début de la session (timbre-poste faisant foi). En cas de désistement ultérieur avant le début de la session, un montant de CHF 20.– sera perçu à titre administratif. Il ne sera procédé à aucun remboursement pour les désistements annoncés dès le premier jour de la session.
- 3.3 Après le début de la session, seules les personnes ayant manqué au moins 4 leçons consécutives (base 1 leçon par semaine) pour raisons médicales pourront prétendre à un remboursement. Il sera demandé un certificat du médecin traitant avant la fin de la session suivie. Les leçons effectuées seront déduites et une retenue de CHF 20.– sera prélevée à titre administratif.

### 4. Assurances

- 4.1 Chaque participant est tenu de s'assurer lui-même contre le risque d'accident.

### 5. Responsabilité

- 5.1 L'organisateur des activités décline toute responsabilité en cas de vol ou perte d'objets dans le cadre des activités **miditonus**.
- 5.2 En dehors des périodes de cours et en l'absence d'un moniteur, le Service des sports et ses partenaires n'assument aucune responsabilité en cas d'accident.
- 5.3 Les enfants de moins de 16 ans ne peuvent pas s'inscrire aux activités proposées dans le cadre du concept Midi Tonus. L'organisateur décline toute responsabilité en cas d'accident d'un enfant non accompagné durant les heures de cours.

### 6. Visites médicales

- 6.1 Pour les personnes de plus de 40 ans, il est vivement recommandé de demander conseil à un médecin avant de recommencer un entraînement imposant un effort physique, même modéré. De plus, les personnes présentant des problèmes de santé spécifiques (cardiaques, vasculaires, articulaires, respiratoires, etc.), pouvant donner lieu à une contre-indication auront préalablement consulté leur médecin et devront en informer le responsable du cours lors de la première séance. L'organisateur décline toute responsabilité en cas de maladie et d'accident pouvant survenir pendant et après les entraînements.











Toute modification du programme et des conditions générales reste réservée.



//////// COURS AQUATIQUE  
 ////////// COURS DÉTENTE/BIEN-ÊTRE  
 ////////// SPORT COLLECTIF / COURS COLLECTIF EN SALLE  
 ////////// AUTRE / DIVERS  
 ////////// COURS EN SOIRÉE

INTENSITÉ : ● FAIBLE ● MOYENNE ● FORTE

## LA CHAUX-DE-FONDS - PRINTEMPS 2024

### LUNDI





●	<b>WOD</b> ////////	5 places	11h45 - 12h30	Functional Training FT 45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
●	<b>WOD</b> ////////	5 places	12h30 - 13h15	Functional Training FT 45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
●	<b>CROSS TRAINING</b> ////////	10 places	12h15 - 13h00	Sports Training Center Rue du Parc 141 > Thierry Cano	
●	<b>TAI CHI CHUAN</b> ////////	15 places	12h20 - 13h10	Halle Beauregard Rue du 1er Août 33 > Laurence Knoerr	
●	<b>TRX</b> ////	4 places	12h15 - 13h00	TosalGym Rue Alexis-Marie-Piaget 73 > Lionel Tosalli	
●	<b>COUNTRY LINE DANCE</b> ////////	20 places	12h15 - 13h15	Halle de Numa-Droz B Rue du Progrès 25 > Jorge Carvalho	
●	<b>PILATES INTERMÉDIAIRE - AVANCÉ</b> ////////	7 places	12h15-13h00 <i>Uniquement pour les femmes</i>	Espace Équilibre Léopold-Robert 19, 3 <sup>ème</sup> étage > Bastien Neuhaus	
●	<b>PILATES</b> ////////	10 places	17h00 - 17h55	Activ Fitness Av. Léopold-Robert 56 > Sarah Thévent	
●	<b>CIRCUIT TRAINING</b> ////////	10 places	17h30 – 18h30	Sports Training Center Rue du Parc 141 > Thierry Cano	
●	<b>BODY PUMP</b> ////////	15 places	17h45 - 18h30	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	


●	<b>BODYSCLPT</b> //////	12 places	18h30 - 19h15	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
●	<b>LATINO DANCE</b> //////	10 places	19h00 - 20h00	Sun Star Dance Av. Léopold-Robert 84 > Cindy Racheter	

## MARDI

●	<b>WOD</b> //////	5 places	11h45 - 12h30	Functional Training FT 45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
●	<b>WOD</b> //////	5 places	12h30 - 13h15	Functional Training FT 45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
●	<b>GRIT</b> //////	8 places	12h15 - 12h45	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
●	<b>CIRCUIT TRX</b> //////	7 places	12h15-13h00 <i>Uniquement pour les-femmes</i>	Espace Équilibre Léopold-Robert 19, 3 <sup>ème</sup> étage > Bastien Neuhaus	
●	<b>TABATA TRAINING</b> //////	10 places	12h15 - 13h00	Sports Training Center Rue du Parc 141 > Thierry Cano	
●	<b>YOGA KUNDALINI</b> //////	7 places	12h15 - 13h15	White Lotus Studio Rue de Soleil 4 > Julie Gruet	
●	<b>RELAXATION BIO-DYNAMIQUE</b> //////	6 places	12h15 - 13h15	Salle Viniyoga Rue Neuve 8 > Malorie Chassot	
●	<b>AQUABUILDING</b> //////	18 places	12h40 - 13h20	Piscine Numa-Droz Rue du Progrès 25 > Jean-Claude Schwab	
●	<b>CROSS TRAINING</b> //////	8 places	17h15 - 17h45	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
●	<b>PILATES</b> //////	6 places	19h00 - 20h00	SUN STAR DANCE Av. Léopold-Robert 84 > Doriane Locatelli	

**MERCREDI**

●	<b>WOD</b> //////////	5 places	11h45 - 12h30	Functional Training FT 45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
●	<b>WOD</b> //////////	5 places	12h30 - 13h15	Functional Training FT 45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
●	<b>BADMINTON</b> //////////	16 places	12h15 – 13h15	Badminton Club Rue de Beau-Site 11 Halle des Crêtets > Natalya Tatanova	
●	<b>MARTIAL FIT</b> //////////	10 places	12h15 - 13h00	Wu Taiji CH Rue Numa-Droz 100 > Samuel Tinguely	
●	<b>BOXE</b> //////////	20 places	12h15 – 13h15	Salle de boxe Av. des Forges 20 > Umberto Manfredonia	
●	<b>CHALLENGE ET PERFORMANCE</b> //////////	10 places	12h15 – 13h00	Sports Training Center Rue du Parc 141 > Thierry Cano	
●	<b>COUNTRY LINE DANCE</b> //////////	20 places	12h15 - 13h15	Halle de Numa-Droz B Rue du Progrès 25 > Jorge Carvalho	
●	<b>CIRCUIT TRX</b> //////	7 places	17h15-18h00 <i>Uniquement pour les-femmes</i>	Espace Équilibre Léopold-Robert 19, 3 <sup>ème</sup> étage > Bastien Neuhaus	
●	<b>GRIT</b> //////	15 places	17h30 - 18h00	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
●	<b>BOXE TRAINING</b> //////////	10 places	12h15 – 13h00	Sports Training Center Rue du Parc 141 > Thierry Cano	
●	<b>BODY ATTACK</b> //////////	10 places	18h00 - 18h45	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
●	<b>YOGA</b> //////////	20 places	19h45 - 20h30	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	








●	<b>YIP MAN WING CHUN KUNG FU</b> ////////////////////	10 places	19h30 – 20h30	Sports Training Center Rue du Parc 141 > Olivier André	
---	--	--------------	---------------	--	--

## JEUDI

●	<b>HYROX</b> ////////////////////	5 places	11h45 - 12h30	Functional Training FT 45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
●	<b>HYROX</b> ////////////////////	5 places	12h30 - 13h15	Functional Training FT 45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
●	<b>CHARGE MENTALE</b> ////////////////////	15 places	12h15 – 13h15	Mélanie Jaquet Coaching Rue du Parc 65 > Mélanie Jaquet	
●	<b>GESTION DU STRESS</b> ////////////////////	8 places	12h15 – 13h15	Centre Tomatis Rue Neuve 8 > H. Etchebarne	
●	<b>QI GONG</b> ////////////////////	10 places	12h15 – 13h00 <i>En cas de mauvais temps: cours à la Rue Numa-Droz 100</i>	Wanbu Taiji Rue du Nord 81 > Samuel Tinguely	
●	<b>BODY ATTACK</b> ////////////////////	10 places	12h15 - 13h00	Activ Fitness Av. Léopold-Robert 56 > Sarah Thévent	
●	<b>CARDIO BOXING</b> ////////////////////	10 places	12h15 – 13h00	Sports Training Center Rue du Parc 141 > Thierry Cano	
●	<b>PILATES</b> ////////////////////	20 places	12h15 – 13h00	Halle de Bellevue Est Rue Dr-Kern 18 > Louisa Bailly	
●	<b>INTERVAL TRAI- NING</b> ////////////////////	10 places	12h15 – 13h00 <i>Uniquement pour les femmes</i>	Espace Équilibre Léopold-Robert 19, 3 <sup>ème</sup> étage > Pauline Miche, Coaching	
●	<b>CROSS TRAINING</b> ////////////////////	5 places	12h15 - 13h00	TosalGym Rue Alexis-Marie-Piaget 73 > Lionel Tosalli	
●	<b>AQUACYCLING</b> ////////////////////	16 places	12h40 – 13h20	Piscine Numa-Droz Rue du Progrès 25 > Jean-Claude Schwab	


●	<b>SOPHROLOGIE</b> ////////////////////	12 places	18h15 – 19h00	Salle de gym Cernil-Antoine Rue du Président-Wilson 30 > Marianne Lafrej	
●	<b>STEP SCULPT</b> ////////////////////	6 places	18h15 – 19h00 <i>Uniquement pour les femmes</i>	Espace Équilibre Léopold-Robert 19, 3 <sup>ème</sup> étage > Bastien Neuhaus	
●	<b>BODY COMBAT</b> ////////////////////	10 places	18h30 - 19h30	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
●	<b>ESCRIME</b> ////////////////////	10 places	18h30 – 20h00	Salle d'escrime des Arêtes Croix-Fédérale 35 > Jordan Brandmeyer	
●	<b>PILATES STRETCHING</b> ////////////////////	10 places	19h15 – 20h00 <i>Uniquement pour les femmes</i>	Espace Équilibre Léopold-Robert 19, 3 <sup>ème</sup> étage > Bastien Neuhaus	

## VENDREDI

●	<b>HYROX</b> ////////////////////	6 places	6h00 - 06h45	Functional Training FT 45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
●	<b>FUNCTIONAL TRAINING</b> ////////////////////	5 places	11h45 - 12h30	Functional Training FT 45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
●	<b>FUNCTIONAL TRAINING</b> ////////////////////	5 places	12h30 - 13h15	Functional Training FT 45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
●	<b>NATATION PERFECTIONNEMENT</b> ////////////////////	12 places	12h00 – 12h40	Piscine de Numa-Droz Rue du Progrès 25 > Jérémy Pires	
●	<b>BODY BALANCE</b> ////////////////////	20 places	12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
●	<b>INDOOR CYCLING</b> ////////////////////	10 places	12h15 – 13h10	Activ Fitness Av. Léopold-Robert 56 > Sarah Thiévent	
●	<b>PREPARATION SPECIFIQUE</b> ////////////////////	10 places	12h15 – 13h15	Sports Training Center Rue du Parc 141 > Thierry Cano	

## LE LOCLE - PRINTEMPS 2024

### MERCREDI

●	<b>YOGA KUNDALINI</b> ////////////////////	7 places	12h15 - 13h15	White Lotus Studio Rue de l'Avenir 33, Le Locle > Julie Gruet	
---	---	----------	---------------	---	--

### JEUDI

●	<b>SOPHROLOGIE, RELAXATION</b> ////////////////////	10 places	12h30 - 13h15	Salle des Girardet Rue des Girardet 9 > Marlene Gomes	
●	<b>NORDIC PROPULSING BY BUNGYPUMP</b> ////////////////////	8 places	17h30 – 18h30 <i>Bâtons de marche prêtés</i>	Premier Sous Sol Route du Communal 1 > Cédric Barthoulot	
●	<b>SHINRIN-YOKU BAINS DE FORÊT</b> ////////////////////	10 places	18h15 - 19h15	Cabane des bûcherons Ch. de la Joux-Pélichet 40 > Gabriella Vilardo	

### VENDREDI

●	<b>AQUAFITNESS</b> ////////////////////	3 places	11h30 - 12h15	Piscine des Billodes Route des Monts 24 > Maximiliano Galbarini	
●	<b>AQUAFITNESS</b> ////////////////////	4 places	12h15 - 13h00	Piscine des Billodes Route des Monts 24 > Maximiliano Galbarini	

### DATES DES COURS

JOUR	PRINTEMPS	PAS DE COURS
Lundi	11 mars au 3 juin 2024	1 & 8 avril, 20 mai 2024
Mardi	12 mars au 28 mai 2024	2 & 9 avril 2024
Mercredi	13 mars au 5 juin 2024	3 & 10 avril, 1 mai 2024
Jeudi	14 mars au 6 juin 2024	4 & 11 avril, 9 mai 2024
Vendredi	15 mars au 14 juin 2024	29 mars, 5 & 12 avril, 10 mai 2024

Pas de cours les jours fériés et durant les vacances scolaires (sauf exception).

Pour obtenir les dates exactes de chaque cours, rendez-vous dans le module d'inscription :

[www.chaux-de-fonds.ch/sports/activites-sportives/midi-tonus](http://www.chaux-de-fonds.ch/sports/activites-sportives/midi-tonus)

ou

[www.lelocle.ch/loisirs-manifestations/loisirs-et-sports/midi-tonus](http://www.lelocle.ch/loisirs-manifestations/loisirs-et-sports/midi-tonus)



## DESSCRIPTIF DES COURS

### // AQUABUILDING

Méthode de gymnastique aquatique adaptée à tous favorisant la souplesse des articulations, la détente et le renforcement du dos sans courbature. Remodèle la silhouette, raffermi les tissus, améliore la résistance cardiaque, la capacité respiratoire et combat le stress. //

### // AQUACYCLING

L'aquacycling permet d'améliorer les performances du système cardio-vasculaire et renforce le dos, l'abdomen, les jambes et les fesses. Il constitue un entraînement efficace à l'endurance procurant un bien-être aussi bien physique que mental. Il est le sport idéal pour toute personne désirant améliorer ses performances et modeler sa silhouette. //

### // AQUAFITNESS

L'aquafitness est ouvert à tous et vous permettra grâce à la résistance de l'eau, de solliciter votre système cardiovasculaire, de travailler votre endurance et de vous tonifier tout en préservant vos articulations. L'aquafitness, c'est un entraînement très complet, et c'est aussi le plein d'énergie et de bonne humeur. //

### // BADMINTON

Considéré comme le sport de raquette le plus rapide du monde, le badminton est un sport de compétition dérivé d'un jeu de renvoi universel déjà connu il y a 2000 ans. Ludique et facile à apprendre comme à enseigner, le badminton est un sport olympique attrayant à tout âge. //

### // BODYATTACK

Améliore la résistance, l'endurance, la coordination et l'agilité, développe la force par un travail des muscles profonds de l'abdomen et du dos, améliore la santé et la densité des os, augmente la capacité cardio-pulmonaire grâce à un travail de tout le corps. //

### // BODY BALANCE

Associe des exercices de yoga, de tai-chi et de la méthode Pilates. La respiration contrôlée, de la concentration et une série structurée avec soin d'étirements, de mouvements et de postures, sur fond musical, contribuent à créer un cours holistique qui plonge votre corps dans un état d'harmonie. //

### // BODYPUMP

BODYPUMP™ est le cours original avec poids qui sculpte, renforce et tonifie tout votre corps rapidement ! Vos muscles ne se formeront pas tous seuls ! Grâce au BODYPUMP™, votre corps tout entier se renforce et se tonifie. En mettant l'accent sur l'utilisation de poids légers et sur la répétition des mouvements, vous allez brûler des calories, tonifier votre corps et augmenter votre masse musculaire. À prendre avec vous : linge, bouteille d'eau, chaussures de sport de salle. //

### // BODYSCULPT

Cours de renforcement musculaire avec haltères ou élastiques sur des musiques entraînantes. Tonification de tout le corps. //

### // BODYCOMBAT

BODYCOMBAT™, le coup de pouce énergétique à votre endurance. C'est un puissant entraînement cardiovasculaire sans contact physique. Effectué régulièrement, il améliore la forme physique et renforce la musculature. Inspiré des arts martiaux, il utilise des mouvements des disciplines telles que le karaté, la boxe, le Taekwondo, le Tai-chi et le Muay-thai. La musique entraînante et une chorégraphie adaptée assurent des moments d'entraînement parfaits. //

### // BOXE

Pour sculpter votre corps et améliorer votre condition physique (peut servir d'entraînement complémentaire à d'autres sports). //

### // BOXE TRAINING

Technique de base et renforcement. //

### // CARDIO BOXING

Technique de base et ciblé principalement sur le cardio. //

### // CHARGE MENTALE : APPRENDS À DOMPTER TON CERVEAU !

Marre d'avoir du brouillard dans ton cerveau plutôt que des idées légères, joyeuses et positives ? Je t'invite à 10 rencontres en groupe pour calmer ton mental, diminuer le stress et augmenter ton énergie. As-tu la sensation que les listes que tu fais ne font qu'augmenter ? que tu n'as jamais le temps de tout

faire ? Que les envies et les rêves passent toujours en 2ème position (ou en 3ème, 10 ème... ou ne se réalisent jamais...) ? Mélanie Jaquet, maman de 3 enfants, entrepreneuse et coach accompagne les femmes qui en ont marre d'avoir une liste des tâches à la place de leur cerveau ! Viens retrouver ta capacité à rêver et à mieux comprendre ce qu'est la charge mentale et comment s'en débarrasser ! Techniques corporelles et mentales, astuces pratiques et partage en groupe sont au menu. //

#### // CIRCUIT TRAINING

Séance qui a pour but le renforcement musculaire sur l'ensemble du corps, d'améliorer votre endurance, coordination et équilibre. Le tout sous un format de circuit avec des postes variées et ludiques.//

#### // CHALLENGE ET PERFORMANCE

Un nouveau concept qui consiste à réaliser des performances sous forme de renforcement et cardio. Des séances très diversifiées et complètes pour brûler un maximum de calories. //

#### // COUNTRY LINE DANCE

Aimez-vous la musique Country ? Connaissez-vous la danse en ligne basée sur cette musique ? Alors, n'hésitez plus et venez découvrir ce style de danse très convivial et accessible à toutes et tous. Les bienfaits de la danse pour le corps ne sont plus à prouver, et le style western/country n'en fait pas exception ; augmente l'endurance, améliore l'équilibre, la coordination, la souplesse et entretient la mémoire. L'opportunité de vous évader vous est offerte, et il ne vous reste qu'à la saisir. Nous vous attendons en grand nombre pour vous apprendre les premières chorégraphies. //

#### // CROSS TRAINING

Circuit avec des postes afin de travailler tout l'ensemble du corps. //

#### // FUNCTIONAL TRAINING

Conçu pour vous donner de vrai résultats. FT est l'entraînement de référence. 70% musculation 30% cardio. Votre séance: renforcement musculaire du corps complet avec une activation de votre cardiovasculaire. Accessibles à tous, peu importe votre niveau, votre âge ou votre condition physique. //

#### // ESCRIME

L'escrime est un sport de combat européen, l'équivalent occidental des arts martiaux. Il s'agit de l'art de toucher un adversaire avec la pointe ou le tranchant (estoc et taille) d'une arme blanche sur les parties valables sans être touché. //

#### // GESTION DU STRESS

Prenez une pause qui va vous permettre d'être plus dynamique et de vous ressourcer.

Écouter mieux grâce à la méthode Tomatis, c'est optimiser toutes nos capacités corporelles, langagières et cognitives par une stimulation neurosensorielle. Cette technique allie la musique de Mozart avec des enregistrements spécifiques qui vont provoquer une accommodation de l'oreille permettant de stimuler le cerveau et réguler nos émotions : Ceci apportant une régulation du stress. //

#### // GRIT

Le Grit est un entraînement fractionné de haute-intensité (entraînement alternant périodes d'efforts courts et intenses et périodes de récupération active ou de repos total). Il est conçu pour brûler les graisses et améliorer rapidement les capacités physiques. C'est un entraînement intense de 30 minutes qui combine des exercices à impacts utilisant le poids du corps et un entraînement explosif. Votre moniteur vous suivra tout au long de l'entraînement afin de vous encourager et de vous corriger si besoin. Vous allez vous surpasser ! //

#### // HYROX

Développez votre condition physique avec un entraînement innovant alliant cardio intense et exercices fonctionnels. Idéal aussi bien pour ceux qui veulent retrouver la forme que pour les athlètes qui souhaitent améliorer leurs performances. Venez découvrir cette discipline dans la 1ère salle affiliée HYROX du canton! Accessibles à tous, peu importe votre niveau, votre âge ou votre condition physique. //

#### // INDOOR CYCLING

Le cours Indoor-cycling multiformes est un entraînement en alternance sur le vélo (endurance) et au sol (renforcement-stretching-mobilité). //

#### // INTERVAL TRAINING

Séance qui a pour but le renforcement musculaire sur l'ensemble du corps, d'améliorer votre endurance, coordination et équilibre. Le tout sous un format de circuit avec des postes variés et ludiques. Bénéficiez de l'effet du groupe pour vous motiver ! Accessible à toutes !. //

### // LATINO DANCE

Latino Dance ... sans complexes ! //

### // MARTIAL FIT

Force, souplesse, cardio, coordination, équilibre... Ces qualités sont indispensables pour les artistes martiaux, et on trouve donc des trésors pour les développer dans les cursus traditionnels d'arts martiaux. Dans ce cours, vous découvrirez des exercices traditionnels et modernes utilisés par les arts martiaux (en particulier kung fu et tai chi) pour développer votre corps de façon équilibrée et durable. //

### // NATATION PERFECTIONNEMENT

Développement des techniques de nage et de l'endurance en natation : cours consistant à développer l'endurance en perfectionnant les techniques de nage et prioritairement le crawl. Le cours s'adresse à des personnes capables de nager un minimum de 200 mètres. //

### // NORDIC PROPULSING BY BUNGYPUMP

Marche nordique avec bâtons propulseurs permettant d'améliorer le système cardiovasculaire et de faire du renforcement musculaire grâce à des exercices fitness. (Perte de poids et tonification musculaire). //

### // PILATES

Le Pilates est une méthode douce de renforcement des muscles posturaux permettant une meilleure utilisation des muscles profonds en vue d'une amélioration de notre vie au quotidien. Ceci est fait en harmonie avec la respiration et un travail de mobilisation articulaire. Pour apprendre à se tenir dans une bonne position, à se pencher puis à se relever correctement, à effectuer tous les mouvements en partant d'un centre corporel puissant. La résistance du corps en entier est améliorée, le corps renforcé et tonifié. //

### // PILATES INTERMEDIAIRE AVANCÉ

Méthode douce de renforcement des muscles posturaux, le Pilates permet une meilleure utilisation des muscles superficiels en vue d'une amélioration de notre vie au quotidien. Ceci est fait en harmonie avec la respiration et un travail de mobilisation articulaire.

### // PILATES STRETCHING

Le Pilates Stretching est un cours qui s'inspire du Pilates et de la Gym Posturale. Il permet de rééquilibrer les muscles du corps en se concentrant sur les muscles principaux qui interviennent dans l'équilibre du corps et le maintien de la colonne vertébrale. //

### // PREPARATION SPECIFIQUE

Pour les personnes qui souhaitent préparer un défi ou un objectif sportif, ce cours sera personnalisé selon vos objectifs. Que ce soit pour préparer une course, une compétition ou simplement une remise en forme, vous y trouverez votre bonheur. //

### // QI GONG

Le qigong est une discipline très complète dont les buts sont le développement et le maintien de la santé, ainsi que le développement personnel et parfois spirituel. Dans ce cours, l'accent est mis sur les exercices pour la santé. Nous couvrirons une série d'exercices appelée "classique sur le changement des muscles et des tendons", créée selon la légende par Bodhidharma au temple de Shaolin, et à la base des arts martiaux chinois. //

### // RELAXATION BIO-DYNAMIQUE

Issus des arts du Qi gong, la RBD vous permet à travers des mouvements simples alliés à la conscience de la respiration de retrouver de la fluidité dans vos mouvements, un soulagement des tensions par ex du dos. La pratique libère le mental de son agitation, particulièrement recommandé en cas de stress, fatigue, anxiété. Nous travaillons avec le corps en mouvement et la respiration, pour se sentir recentrer, apaisé et plein d'énergie ! //

### // SHINRIN YOKU BAINS DE FORÊT

Le Shinrin-Yoku, (ou la sylvothérapie) est une pratique ancestrale qui consiste à s'immerger dans la forêt, ouvrir ses sens et simplement marcher, se poser, respirer, toucher, humer l'air...

Cette pratique guidée basée sur la méditation et la contemplation s'adresse à tous les publics et il n'est pas nécessaire d'avoir une condition physique de sportif.

Au Japon, le shinrin-yoku est reconnu par l'Etat et le milieu médical, et encouragé par les milieux professionnels comme pratique préventive afin de préserver une bonne santé, psychique et physique.

### // SOPHROLOGIE

Au travers d'exercices simples, accessibles à chacun, les participants vont apprendre à entraîner leur corps et leur mental de manière à développer sérénité et bien-être. Cette technique permet une meilleure gestion du stress, des émotions (anxiété, peurs, angoisses, ...); un entraînement de la respiration, de la présence du corps, ainsi que de la conscience du moment présent, d'où une plus grande harmonie et un mieux-être au quotidien. Elle permet également de renforcer ses capacités : mémoire, concentration, confiance en soi, équilibre physique et émotionnel, posture, sommeil... //

### // SOPHROLOGIE, RELAXATION

Les séances de sophrologie ont pour but d'instaurer un climat de mieux-être, de développer une meilleure connaissance de soi, de ses ressources, de mieux gérer ses émotions. Elles sont composées d'exercices respiratoires, de détente corporelle et de visualisation positive dans l'optique de renforcer l'équilibre corps/esprit. Au fil des séances, les participants découvriront différents outils qu'ils pourront utiliser au quotidien. //

### // STEP SCULPT

Le step est le principal «outil» de ce cours! C'est sur cette plate-forme modulable en hauteur que vous allez monter et descendre de diverses façons. Tantôt en endurance avec des haltères ou des élastiques, tantôt en cardio plus ou moins intense. Les mouvements simples et basics, en font un entraînement total! Votre silhouette se sculpte, votre cœur se muscle et vous brûlez des calories de façon importante! Accessible à toutes... et surtout celles qui rêvent de cuisses toniques et de fesses d'enfer. //

### // TABATA TRAINING

Méthode de travail sur 20 secondes d'exercice intensif suivies de 10 secondes de récupération, à répéter 8 fois pour un entraînement total de 4 minutes par exercice afin de travailler tous les muscles et son cardio. //

### // TAI CHI CHUAN

Le Tai Chi Chuan est à la fois une pratique de santé, d'autodéfense, de méditation, une façon de vivre. Grâce à des mouvements lents et fluides, le Tai Chi augmente la force et le tonus musculaires, améliore la souplesse de même que l'équilibre et la coordination. Le Tai Chi est aussi une méditation en mouvement faite de gestes très précis et associés à la maîtrise respiratoire. Sa pratique offre : meilleures capacités cognitives, diminution du stress et des tensions musculaires, bonne santé nerveuse et psychologique, meilleure circulation sanguine, récupération plus rapide après une maladie ou un accident, bref une impression marquée de mieux-être. //

### // TRX

Entraînement musculaire qui utilise un système de sangles appelé suspension trainer pour permettre aux utilisateurs de travailler en utilisant leur propre poids. //

### // YIP MAN WING CHUN KUNG FU

Le wing chun kung fu est un art martial chinois traditionnel, originaire du Sud de la Chine, destiné au combat rapproché, incluant des techniques à mains nues et le maniement d'armes. //

### // YOGA

Cours facilitant instantanément la détente mentale et musculaire. À moyen terme, il développe la souplesse et favorise une meilleure santé générale de chacun. //

### // YOGA KUNDALINI

Kundalini Yoga se base sur la science du mental et du corps physique afin d'élever l'esprit. C'est une pratique bénéfique pour tous, indépendamment de l'âge, de l'ethnie ou de la croyance. À mesure que se pratique le Kundalini Yoga, nous nous libérons des habitudes comportementales, gagnant ainsi de nouvelles perspectives, capacités et aptitudes qui favorisent un développement harmonieux de l'Être. //

### // WOD

Découvrez les WOD, des entraînements de groupe inspirés de la méthode CrossFit, incluant force, gymnastique et endurance. Chaque exercice est adaptable pour vous permettre de progresser à votre rythme ! Accessibles à tous, peu importe votre niveau, votre âge ou votre condition physique. //

DIMANCHE

**22.09.24**



**6<sup>e</sup> ÉDITION**

**PANATHLON<sup>®</sup>**

**FAMILY GAMES**

— LA CHAUX-DE-FONDS —

polygone.ch



MONTAGNES  
NEUCHÂTELOISES  
PANATHLON-CLUBS  
NEUCHÂTEL

La Chaux-de-Fonds  
MONTAGNES  
NEUCHÂTELOISES

**ACTIVITÉS SPORTIVES  
GRATUITES!**

**9H - 17H · STADE DE LA CHARRIÈRE**



# MINI TROTTEUSE

## 25 MAI 2024



**La Chaux-de-Fonds**  
MÉTROPOLE HORLOGÈRE

Retrouvez tous les évènements sportifs à venir

[www.chaux-de-fonds.ch/sports/evenements](http://www.chaux-de-fonds.ch/sports/evenements)